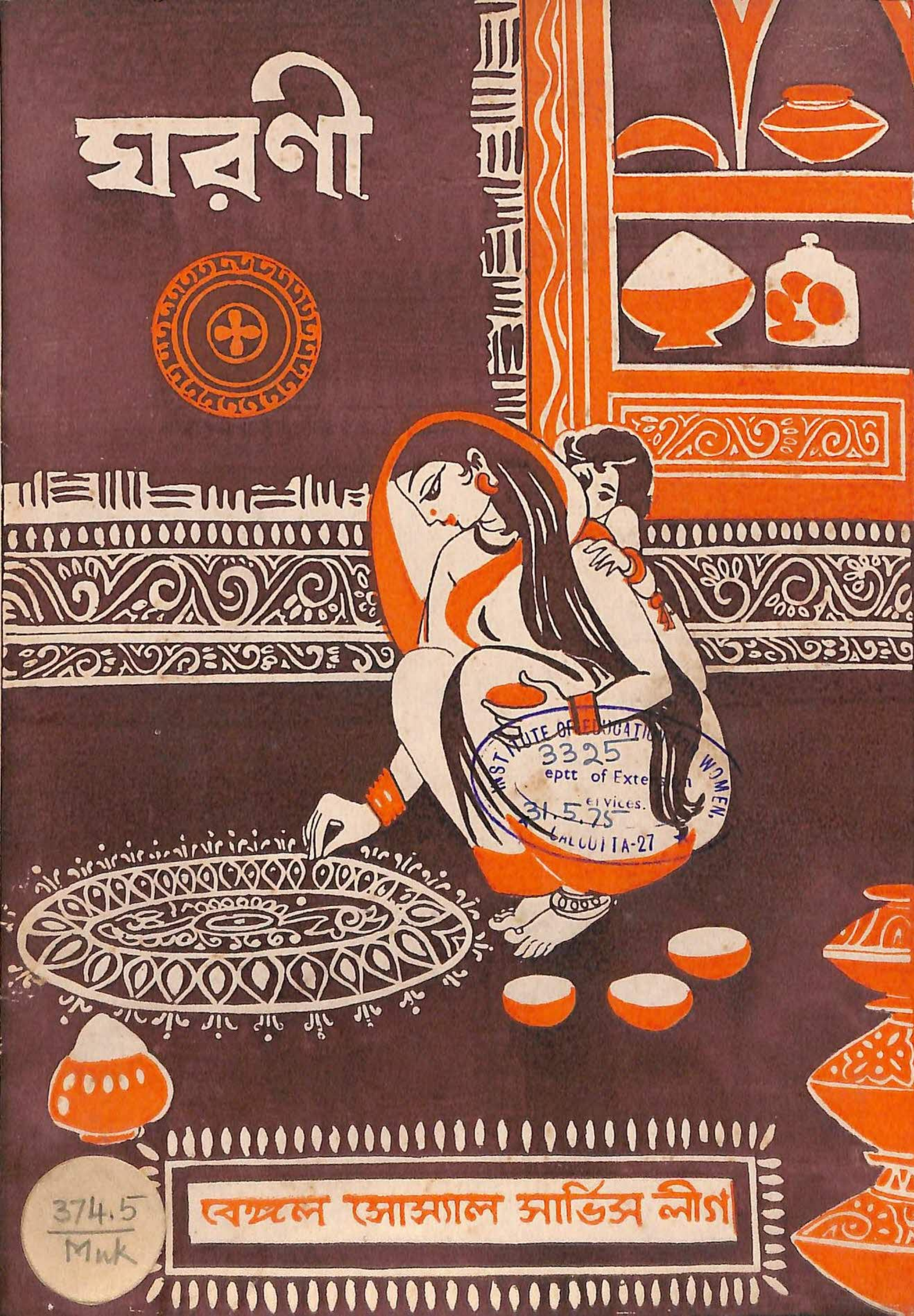
# ঘরণী



বেঙ্গল সোস্যাল সার্ভিস লীগ

# ঘরনী



শ্রীমতী মৈত্রেয়ী মুখোপাধ্যায়



বেঙ্গল সোস্যাল সার্ভিস লীগ
১/৬, রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট
কলিকাতা—৯

প্রথম প্রকাশ : মার্চ '১৯৭২

প্রকাশক : বেঙ্গল সোশ্যাল সার্ভিস লীগ
১/৬, রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট
কলিকাতা—৯
ফোন : ৩৫-৩১৫৯

মুদ্রণ : মুদ্রণী
৭১, কৈলাস বোস ষ্ট্রীট
কলিকাতা—৬

প্রচ্ছদ ও অন্যান্য চিত্র :
কলাবতী মৈত্রেয়ী মুখোপাধ্যায়

মূল্য : এক টাকা

# ভূমিকা

'ঘরণী' খুব সহজ ভাষায় লেখা সদ্য সাক্ষর ও স্বল্প সাক্ষর বড় মেয়েদের জন্য বই। 'মেয়েদের লেখাপড়া' ১ম ও ২য় ভাগের পরই এ বই সচ্ছন্দে পরবর্তী বই হিসাবে পড়া যেতে পারে।

যাঁদের সাক্ষরতা বেশী এগোয়নি, তাঁদের জন্য লিখতে গেলে ছোট শব্দ, ছোট বাক্য ব্যবহার করা দরকার। বড় বাক্য হলে তাঁদের পড়ার খেই হারিয়ে যায়। দম ফুরিয়ে যায়। ছন্দের গোলমাল হয়ে যায়। পড়তে গিয়ে হোঁচট খেতে হয়।

যাতে মেয়েরা পড়ার সঙ্গে কিছু ব্যবহারিক শিক্ষালাভ করতে পারেন, সেদিকেও দৃষ্টি রাখা হয়েছে।

আক্ষরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য শুধু অক্ষর জ্ঞান নয়, সামাজিক শিক্ষা—এই কথাটি মনে রাখা দরকার।

ভারত সরকারের শিক্ষা মন্ত্রালয়ের অর্থানুকুল্যে এই বইটি প্রকাশ করা সম্ভব হয়েছে। তাঁদের ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

এই বইয়ের পরে 'হাতের কাজ শিখে আয় করুন' ও 'নিজে সাজুন, ঘর সাজান' পড়তে কোনই অসুবিধা হবে না।

**সত্যেন মৈত্র**
সাধারণ সম্পাদক,
বেঙ্গল সোস্যাল সার্ভিস লিগ

# ঘরণী



মেয়েটির নাম মমতা।
মমতার বাবা রাজার হাটের লোক।
রাজার হাট বেশ বড় গাঁ।
রাজার হাটে, হাট-বাজার আছে।
ছোট-খাটো দোকান পসার আছে।
ইস্কুল, পাঠশালা আছে। ডাক্তারখানা আছে।
মমতার বাবা একটি কারখানায় কাজ করেন।
অল্প লেখাপড়া জানেন। বেশী লেখাপড়া করার ইচ্ছা ছিল।
কিন্তু অভাবের সংসার। তাই বেশী লেখাপড়া করতে পারেন নি।
মমতা তার বড় মেয়ে। খুব বুদ্ধিমতী।
মমতার বাবার সখ,—মমতা অনেক লেখাপড়া শিখুক।

তাই তিনি মমতাকে,—রাজার হাটের ইস্কুলে পড়তে দিলেন।

কিন্তু মমতার অনেকগুলি ভাইবোন।

মমতার বাবার আয় অল্প। তাই মমতাকে সংসারের কাজ কর্মও করতে হয়। মায়ের শরীর ভালো নয়।

অনেকগুলি বাচ্চার মা তিনি। তাই শরীর খারাপ।

মমতা আট ক্লাস পাশ করেছে।

ওর মনের ইচ্ছা,—ও আরো পড়বে।

কিন্তু মায়ের শরীর ভালো না। আবার একটি সন্তান হবে।

তাই মমতার পড়া বন্ধ হয়ে গেল।

কারণ বাবার আয় অল্প। কোন রকমে সংসার চলে।

কাজের জন্যে লোক রাখার পয়সা কোথায় ?

মমতা ইস্কুলের পড়া বন্ধ করল।

সংসারের পাঠ শিখতে লাগল, মায়ের কাছে।

সংসারের পাঠ। কথাটা শুনে কেমন যেন লাগছে।

সংসারের পাঠ মানে,—সংসার করতে অনেক কিছু জানতে হয়।

এই জানাটাই হচ্ছে,—পাঠ নেওয়া। বড়দের কাছ থেকে।

মমতা খুব বুদ্ধিমতী। সহজেই সব শিখে নেয়।

মমতা রান্না করে। মায়ের কাছে জেনে নেয়।

কেমন করে রান্না করলে ভালো হয়।

ছোট ভাইবোনদের দেখাশোনা করে।

মায়েরও সেবা যত্ন করে। মমতার মেজবোনের নাম ময়না। ময়নাও মমতাকে সাহায্য করে।

একদিন সকালে।

মমতা ঘরের কাজে ব্যস্ত।

আবার ছোট ভাইবোনদের নিয়ে হয়রাণ হয়ে যাচ্ছে।
সকালে ওরা মুড়ি খায়। কিন্তু মুড়ির অনেক দাম।
সকলকে পেটভরে খেতে দেয়া যায় না।
ভাইবোনেরা 'আরো দাও' বলে বায়না করছে।
মমতা অত মুড়ি কোথায় পাবে? মমতা রেগে গেল। ছোট ভাই যদুকে একটি চড় মারল।
যদু আরো জোরে চেঁচাতে লাগল।
মমতার মা বললেন,—
মমতা, ওকে মেরে কি হবে?
যদুর ক্ষিধে মেটে নি।
তাই ও এমন বায়না করছে।
ক্ষিধের পেটে মার খেলে কি পেট ভরে?
বরং চড় খেয়ে ও আরো চেঁচাচ্ছে।
তুমি এক কাজ কোরো।
রোজ রাতে ছোলা ভিজিয়ে রেখ।
সকালে ভিজে ছোলা আর মুড়ি দিও।
একটু আদা আর লবণ দিয়ে খেতে দেবে।
ছোলা খুব পুষ্টিকর খাবার। পেটে অনেকক্ষণ থাকে।
ওরা খাওয়ার জন্যে আর ঘ্যান ঘ্যান করবে না।
যদু মায়ের কথা শুনে বায়না ভুলে যায়।
যদু বলে,—
হ্যাঁ মা,—ছোলা খুব ভালো জিনিষ?
মা বলেন,—
হ্যাঁ খুব ভালো জিনিষ।
খেলে গায়ে খুব জোর হয়।
যদু বলে,—

ছোলা খেলে, ঘোড়ার মত ছুট্‌তে পারব। কি মজা!

মমতা বলে,—

সে আবার কি? ঘোড়ার মত ছুট্‌বি কেন!

যদু মাথা নেড়ে বলে,—

বারে—তুমি জানো না?

ঘোড়ারা শুধু ছোলা খায়। তাই ত ওরা অমন ছুট্‌তে পারে।

যদুর কথা শুনে সকলে হেসে ফেলে।

মা বলেন,—

যদু ঠিক বলেছে।

ছোলা খায় বলেই ত ঘোড়াদের এতো জোর।

সেদিন থেকে মমতা রোজ রাতে ছোলা ভিজিয়ে রাখে।

মমতা খুব বুদ্ধিমতী তাই নিজে বুদ্ধি খাটিয়ে নানা জিনিস তৈরী করে।

মাঝে মাঝে ছোলা ভেজেও খেতে দেয়।

ভিজে ছোলা একটু তেলে ভেজে নেয়।

কয়েকটি লঙ্‌কাও ভাজে। লঙ্‌কা গুঁড়ো করে ছোলায় ছড়িয়ে দেয়।

মুড়ির সাথে খুব মজা করে খায় সকলে।

মমতার বাবাও একদিন খেয়ে খুব প্রশংসা করলেন।

কিছুদিন পরে। মা বললেন,—

মমতা, আজ রাতে ছোলা ভিজিও না।

রাখালকে বলে কিছু বালি এনে রেখ।

পর দিন সকালে মা মমতাকে বললেন,—

মমতা, একটি কড়াইতে বালি দিয়ে উনানে চাপাও।

বালি গরম হলে ছোলাগুলি ভেজে নাও।

মমতা ছোলা ভাজলো। একটি ডেক্‌চিতে জল দিয়ে গুড় চাপালো।

মমতার মা বল্‌লেন,—
গুড় চিটে হয়েছে কিনা দেখ।
মমতা একটুখানি ফোটানো গুড় মাটিতে ফেলল।
দেখল গুড় বেশ চিট হয়েছে।
মা বললেন,—
এবার ঐ ভাজা ছোলাগুলি গুড়ের মধ্যে ফেলো।
কড়াই আঁচ থেকে নামাও। একটি খুন্‌তি দিয়ে নাড়ো।
মমতা বেশ করে নেড়ে অল্প ঠাণ্ডা করলো।
মা বললেন,—
এবার একটি থালায় গুড় ছোলা ঢালো।



মমতা মায়ের কথা মত সব করল।
দেখলো কি চমৎকার ছোলার
চাক হয়েছে।

বেশ করে পাতিয়ে দাও। খুন্‌তি দিয়ে।
এবার ছোট ছোট চোকো করে কেটে ফেলো।
মমতা মায়ের কথা মত সব করল।

দেখলো কি চমৎকার ছোলার চাক হয়েছে।
ভাইবোন আর সকলে খেয়ে খুব আনন্দ করল।

একদিন দুপুর বেলার ঘটনা।
মমতার সই সানু।
মমতা সানুর বাড়ী বেড়াতে গেল।
সানু মমতাদের বাড়ীর কাছেই থাকে।
মমতা দেখল,—
সানুদের বাড়ীটি বেশ ঝাড়া মোছা।
সুন্দর করে সাজানো হয়েছে। গোছানোও হয়েছে।
মমতা বলে,—
সানু, আজ তোদের বাড়ীতে কি হবে রে?
এমন সুন্দর করে সাজানো হয়েছে যে?
সানু বলে—
কি হবে! কিছু হবে না তো?
ঘর সাজানো হয়েছে তো অনেক দিন।
তুই অনেক দিন পরে এলি। তাই তোর সব নতুন লাগছে।
তোর কি মনে নেই নেই যে বৌদি শহরের মেয়ে?
বৌদি লেখাপড়া জানে। ঘরদোর কেমন করে পরিষ্কার রাখতে হয় জানে। অনেক রকম হাতের কাজ জানে।
ফেলে দেয়া জিনিসগুলি কেমন সুন্দর করে সাজিয়েছে।
মমতা ঘুরে ঘুরে সব দেখতে থাকে।
আড়ার দিকে তাকিয়ে দেখল।
আড়ার ঝুল সব পরিষ্কার করে ঝাড়া হয়েছে।
দেয়ালগুলিতে সুন্দর করে আল্পনা দেয়া হয়েছে।

ঘরের মেঝে ঝাঁট দিয়ে পরিষ্কার করেছে।

দোরের কাছে একটি পাপোষ।

পাপোষটি দেখতে খুব সুন্দর।

মমতা বলে,—

সানু, এই পাপোষটি কোথা থেকে কিনেছিস ?

সানু বলে,—

এটা কেনা নয় রে! বৌদি নারকেল দড়ি দিয়ে তৈরী করেছে।

মমতা বলে,—তাই নাকি!

তোর বৌদি তো সত্যি খুব গুণের মেয়ে।

সানু বলে,—হাঁ, খুব বুদ্ধিমতীও।

মমতা বলে,—

একদিন এসে তোর বৌদির কাছ থেকে জেনে নেব।

পাপোষ কেমন করে বুন্‌তে হয়।

সানু বলে,—

শুধু পাপোষ কেন ? এই দেখ আমাদের ভাড়ার ঘর।

মা তো হাঁড়িকুড়িতে চালডাল রাখতো

কোন রকমে জড়ো করে রাখতো। পরিষ্কার করে সাজিয়ে রাখতো না।

বৌদি কেমন সুন্দর করে সাজিয়ে রেখেছে।

মমতা দেখে,—

বৌদি সব হাঁড়িগুলিতে নক্সা করেছে।

পরিষ্কার মেঝের ওপর একটি কোণায় পর পর সাজিয়েছে।

সানু বলে,—

দেখ, এই হাঁড়িগুলিতে চাল, ডাল, চিড়ে, মুড়ি আছে।

আর এই দেখ,—ঘরের আড়া থেকে কেমন শিকে টানিয়েছে।

মমতা বলে,—
ওমা—তাই তো ! এই শিকে কোথা থেকে কিনেছিস ?
সানু বলে,—
কেনা নয় রে। বৌদি হাতে তৈরী করেছে।



বৌদি সব হাঁড়ীগুলিতে
নক্সা করেছে।
পরিষ্কার মেঝের ওপর,- একটি
কোনায় পর পর সাজিয়েছে।

পাঠ থেকে সুত্‌লি পাকিয়েছে প্রথমে। সেই সুত্‌লি রং করেছে। হলুদ আর পাতার রস দিয়ে। তারপর,—সেই সুত্‌লিগুলি পাকিয়ে শিকে তৈরী করেছে।

মমতা, বলে,—
বাঃ—বাঃ কি চমৎকার শিকে হয়েছে।
আমিও বাড়িতে এমনি করে শিকে তৈরী করব।

সানু বলে,—
বেশ তো, শিকে তৈরী করিস। বৌদি দেখিয়ে দেবে।
এই শিকের ওপর মোয়া, মুড়কি, গুড় বাতাসা রাখা যায়।
আবার দুধ, মাছও রাখা যায়।

শিকের ওপর ওসব খাবার জিনিস রাখলে,—পোকামাকড় মুখ দিতে পারে না। বিড়ালে খেয়ে যেতে পারে না।




মমতা আর সানু ঘর থেকে উঠানে আসে।
মমতা দেখে,—
বৌদি বিছানা পাটি রোদে দিয়েছে।
সেগুলি আবার উল্‌টে-পাল্‌টে দিচ্ছে।
মমতা বলে,—
বৌদি, বিছানা রোদে দিচ্ছ কেন?
বৌদি বলে,—
বিছানাপত্র রোজ রোদে দিতে হয়।

বিছানাপত্র রোদে দিলে ভালো থাকে।
রোদে না দিলে, বিছানা স্যাঁত্‌সেতে হয়ে যায়।
সেই বিছানায় শুলে ঠাণ্ডা লাগে। সর্দি হয়।
জ্বর হয়। আর একটু বয়েস হলে ঠাণ্ডা বেশী লাগে।



বিছানা-পত্র রোদে দিতে হয়। বিছানা রোজ রোদে দিলে ভালো থাকে। রোদে না দিলে সেঁত্‌স্যাতে হয়ে যায় সেই বিছানায় শুলে অসুখ হয়।

স্যাঁত্‌সেতে বিছানায় শুলে ঠাণ্ডা লেগে বাত হতে পারে।
মমতা বলে,—
বৌদি তোমার কথা মনে রাখব। রোজ বিছানা রোদে দেব।
মমতা দেখল বৌদির বালিশের ওপর কি সুন্দর ঢাকা।
বিছানার ওপরেও একটি সুন্দর ঢাকা রয়েছে। ঢাক্‌নির তলায় চাদর।

মমতা বৌদিকে বলে,—
বৌদি, এই ঢাকনাগুলি কি কোলকাতা থেকে কিনেছ ?
বৌদি বলে,—
না ভাই,—ছেঁড়া কাপড়ের পাড় জুড়ে সেলাই করেছি।
তারপর বালিশের মাপে কেটেছি। চার পাশ সেলাই করেছি।
মমতা বৌদির সাথে কথা বলতে বলতে বৌদির ঘরে গেল।
ঘুরে ঢুকে দেখল,—
একটি বাঁশ ছোট কোরে কেটেছে। তার ওপর আলপনা দিয়েছে।
সেই বাঁশটি চৌকির ওপর রেখেছে
আবার তাতে কয়েকটি ফুল আর পাতা রাখা হয়েছে।
ঘরে ফুল দেখে মমতার খুব ভালো লাগল।
মমতা অবাক হয়ে দেখতে লাগল।
পরে মমতা বলে,—
বৌদি, এটা তুমি পেলে কোথায় ?
বৌদি বলে,—
কোনটা ? এই ফুলদানির কথা বলছ ?
এটা আমি একটি ছোট বাঁশ দিয়ে তৈরী করেছি।
এই যে গাঁট দেখছ ? এটাই হয়েছে ফুলদানির তলা।
এতে জল রাখলে পড়ে যাবে না। আমি রোজ দুচারটে ফুল তুলি।
এই বাঁশের ফুলদানিতে সাজিয়ে রাখি।
মমতা মন দিয়ে সব দেখল। মনে মনে ভাবলো,—আমিও এরকম করে ঘর সাজাব।
তারপর মমতা দেখল,—
বৌদি বিছানা ঘরে আনল।

শোবার চৌকির ওপর পাতলো।
তার ওপরে বালিশগুলি সাজিয়ে রাখলো।
বালিশের ওপর হাতে তৈরী তোয়ালে ঢাকা দিলো।
মমতা দেখল,—
বৌদির ঘরে জামা কাপড়গুলি কেমন সুন্দর করে ভাঁজ করে রেখেছে। আলনাটাও কি সুন্দর দেখতে।




মমতা বলে,—
বৌদি, আলনাটি কি জিনিস দিয়ে তৈরী?
বৌদি বলে,—
এটি বাঁশ আর পাটের দড়ি দিয়ে তৈরী।
সরু বাঁশকে পাটের দড়ি জড়িয়ে নিয়েছি।
দড়িটি লাল, হলুদ আর কালো রং করে নিয়েছি।

সেই দড়ি জড়িয়ে এটি তৈরী করেছি। দুপাশে দুটি সরায় নক্সা এঁকেছি। পাটের সুতোর সাথে দুদিকে ঝুলিয়ে দিয়েছি।

মমতা বলে,—

আচ্ছা বৌদি,—ঘরে কিসের যেন গন্ধ পাচ্ছি ?

সানু বলে,—

ফিনাইলের গন্ধ। বৌদি রোজ ফিনাইল দিয়ে ঘর মোছে। ফিনাইল দিয়ে ঘর মুছ্‌লে অসুখ-বিসুখ কম হয়।

পোকা-মাকড় মরে যায়। বৌদি এখানে এসে নিয়ম করেছে,—দরজার সামনে পাপোষ থাকবে।

ঘরে যখন ঢুক্‌বে, তখন পাপোষে পা মুছে ঢুক্‌বে।

তাহলে বাইরের ময়লা, নোংরা ঘরে ঢুক্‌বে না।

ফিনাইল দিয়ে ঘর মুছতে হবে। তাহলে পোকা-মাকড় মরে যাবে। অসুখ হবে না।

বৌদি বলে,—

হ্যাঁ, ফিনাইল খুব ভালো জিনিস।

বিকালে ফিনাইল দিয়ে ঘর মুছবে। সন্ধ্যার সময় ধুনো দেবে ঘরে।

মমতা বলে,—

হ্যাঁ বৌদি, আমি ইস্‌কুলে পড়েছি। ফিনাইলে রোগের বীজাণু মরে যায়। রোগের বীজাণু মানে,—সব রোগের এক এক রকম পোকা থাকে।

ঘরে আবর্জনা, ময়লা, নোংরা থাকলে ঐ সব বীজাণু আসে।

আর ঘণ্টায় ঘণ্টায় সেই বীজাণু ডিম পাড়ে। হাজার হাজার বীজাণু একদিনের মধ্যে বেড়ে যায়।

এই বীজাণু আমরা দেখতে পাই না।

এক রকম যন্ত্র আছে। সেই যন্ত্রের কাঁচ দিয়ে দেখলে,—দেখতে পাওয়া যায় ঐ সব বীজাণু।

বৌদি অবাক হয়ে বলে,—
বাঃ! মমতা তুমি তো অনেক কিছু জেনেছ!
আমি ভাবতাম,—গাঁয়ের মেয়েরা এসব কিছুই জানে না।
মমতা হেসে বলে,—
কেন জানবে না? গাঁয়ে তো ইস্কুল আছে।
ইস্কুলে পড়লে সব জানা যায়। আমি যদি এখন ইস্কুলে পড়তাম তবে আরো বেশী জানতে পারতাম।
বৌদি বলে,—
ইস্কুলে না পড়লেও জানা যায়।
বইতে অনেক কিছু জ্ঞানের জিনিস জানা যায়।
তোমার ইস্কুল বন্ধ হয়েছে। তাতে দুঃখ কোরনা।
বাড়ীতে বসে বই পড়বে।
কাজ কর্ম সেরে অবসর সময়ে নানা ধরণের বই পড়বে।
কাগজ পড়বে। তাহলে তুমি সকল বিষয়ে জানতে পারবে।
মমতা বলে,—
হ্যাঁ, বৌদি আমি বই পড়ি।
বই কাগজ পড়তে ভালোবাসি।

পরের দিন দুপুরে—
মমতা একটি লম্বা ঝাঁটা নিয়ে ঘরের ঝুল ঝাড়তে থাকে।
মা বলেন,—
কি ব্যাপার! তুই হঠাৎ ঘর ঝাড়ছিস কেন?
মমতা বলে,—
জানো মা,—কাল সানুদের বাড়ীতে গিয়েছিলাম।
ওদের বাড়ীটা কি সুন্দর পরিষ্কার করে সাজানো।
আমিও আমাদের বাড়ীটা সাজাব।

মা বলেন,—
বেশ তো সাজা। ময়নাকেও সাথে নে।
তুই একলা কত পারবি ? আর ময়নাও শিখবে।
মমতা ঝুল ঝেড়ে ফেলে।
ময়নাকে বলে,—ঘরের কোণাতে নোংরা জমে আছে।



চৌকির তলাতে যে ধূলোবালী ছেঁড়া কাগজ জমে ছিলো। সেগুলি বের করে। ময়না দেখল চৌকির তলা থেকে অনেক মশা বেরিয়ে এলো।

তা পরিষ্কার করো।
ময়না ঘরের কোণ থেকে আবর্জনা ঝাঁট দিয়ে ফেলে দেয়।
চৌকির তলাতে যে সব ধূলো, বালি, ছেঁড়া কাগজ জমে ছিলো, সেগুলো বের করে ফেলে দেয়।
মমতারা দেখলো চৌকির তলা থেকে অনেক মশা বেরিয়ে এলো।

ময়না বলে,—

দেখো—মা কত মশা চৌকির তলায়।

মমতা বলে,—

হ্যাঁ তাতো হবেই। যেখানে আবর্জনা জমে থাকে,—সেখানেই মশারা আড্ডা জমায়। ওরা ঐ আবর্জনার মধ্যে থাকতে ভালোবাসে। ঘরে আবর্জনা থাকা মানে,—মশার বাসা থাকা।

আর মশা কামড়ালে নানা অসুখ করে।

এক রকম মশা আছে। যা কামড়ালে গোদ হয়।

আর এক ধরণের খুব ছোট মশা আছে। যা কামড়ালে গায় ঘা হয়।

আর মশার কামড়ে যে ম্যালেরিয়া হয় সে তো সকলের জানা কথা।

মা বলেন,—

তবে আজকাল আর বেশী ম্যালেরিয়া হয় না। এমন ওষুধ বেরিয়েছে যে, সেগুলি দিলে মশা মরে যায়।

যাক গে,—তোমরা যে ঘরদোর পরিষ্কারে মন দিয়েছ, তা দেখে আমি খুব খুসী হয়েছি।

ঘরদোর ঝাড়া ঝাঁট দেয়া হয়ে গেলো।

এবার মমতা, বিছানার চাদরটা তুলে ফেলল।

একটি ফরসা চাদর পেতে দিলো। বালিশের ওয়াড়গুলি খুলে ফেলল।

কিন্তু বালিশে পরানোর জন্যে আর ওয়াড় ছিলো না।

মমতা মাকে বলল,—

মা, বাবার ছেঁড়া কাপড় আছে?

মা বলেন,—কি করবি?

মমতা বলে,—বালিশ, বিছানার চাদর, ওয়াড় ময়না হয়েছে।

রাতে রান্নার পরে সোডা দিয়ে ফোটাব। সকালে কেচে ফেলব।

কিন্তু এখন বালিশে পরানোর মত আর ওয়াড় নেই।

তাই ছেঁড়া কাপড় দিয়ে ওয়াড় তৈরী করব।

মা কাপড় দিলেন। মমতা রাতে বসে বালিসের ওয়াড় তৈরী করল। একটি মোটা দেখে ছেঁড়া কাপড় ভাঁজ করে সেলাই করল।

দরজায় পাপোষ ছিলো না।

সেই মোটা সেলাই করা কাপড়টি, পাপোষের মত দরজার পেতে রাখল।

পরের দিন সকালে বিছানাপত্র রোদে দিলো।

দুপুর বেলা চৌকির ওপর বিছানা পাতলো। কাচা চাদর ওয়াড় পাতলো। ময়নাকে দিয়ে চাল বাটিয়ে রেখে ছিলো।

সেই চাল বাটাতে হলুদ আর আল্‌তা দিয়ে দুটো রং করলো।

সেই হলুদ, লাল আর সাদা পিটালি বাটা দিয়ে জানলার পাশে নক্সা আঁকলো।

কুলুঙ্গির চার পাশে নক্সা আঁকলো।

মধু মমতার মেজ ভাই।

মধু ইস্কুল থেকে বাড়ী এলো।

ঘরদোর সাজানো দেখল।

মধুর খুব আনন্দ হলো।

মমতাকে বলল,

দিদি, তুই কি চমৎকার করে ঘর সাজিয়েছিস!

মনে হচ্ছে যেন কোন নতুন বাড়ীতে এসেছি।

আমাদের পুরোন বাড়ীটা যে এতো ভালো দেখতে, আগে তা মনে হতো না।

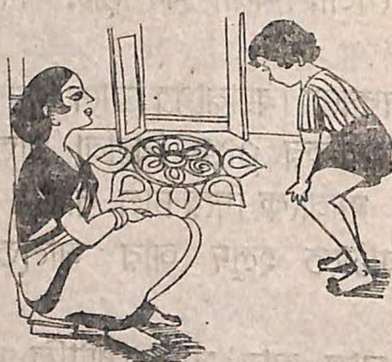
মমতা বলে,—

দেখ মধু,—আমাকে দুটো ছোট আর মোটা বাঁশ এনে দিতে পারিস ?

মধু বলে,—

কেন পারব না ! আমি এক্ষুণি এনে দিচ্ছি।

কিন্তু বাঁশ দিয়ে কি করবি দিদি ?



ফুলদানি। সানুদের বাড়ীতে দেখে এসেছি।

বাঁশের কি চমৎকার ফুলদানি করেছে ওরা।

এই কুলুঙ্গিতে ফুলদানিটি রাখব। আর তাতে ফুল থাকবে।

মধু বলে বাঃ—বাঃ কি সুন্দর হবে।

ঘরগুলো সুন্দর করে সাজানো। চারিদিক আল্‌পনা।

কোথায় এতোটুকু ময়লা আবর্জনা নেই।

তার ওপর ফুলদানিতে ফুল! ঠিক যেন বিয়ে বাড়ীর মত দেখতে হবে। তোর বিয়ে নাকি রে দিদি ?

মমতা বলে,—

বিয়ে বাড়ী কেন? পূজোবাড়ী উৎসব বাড়ীও তো মনে হতে পারে।

মধু, তুই খুব ফাজিল্ হয়ে গেছিস। ফাজলামি রেখে বাঁশের ঝাঁপ নিয়ে আয় তো দেখি।

মধু বাঁশ আনতে চলে গেল।

মমতা চাল, ডাল, আটার হাঁড়ীগুলি বেশ ক'রে ঝেড়ে নিল।

তারপর হাঁড়ীর গায়ে চাল বাটা দিয়ে আল্পনা আঁকতে বসলো।

এমন সময়ে তারাদি এলেন মমতাদের বাড়ীতে।

তারাদি মমতাদের পাড়ায় থাকেন। তারাদি বেশ পড়াশুনা করেছেন। গাঁয়ের ডাক্তারখানায় নার্সের কাজ করেন।

তারাদি মমতার আল্পনা দেখে বলেন,—

বাঃ কী চমৎকার নক্সা এঁকেছ মমতা! তোমার দেখছি অনেক গুণ আছে। বেশ ভালো। এই তো চাই। শুধু কোন রকমে রান্না আর খাওয়া করলে কি হয়?

রান্না যেমন দরকার,—সাজানো-গোছানোও তেমন দরকার।

আর কোনটা কি করলে সুন্দর দেখাবে, সেটাও ভেবে দেখা দরকার। যাক তোমার মা কোথায়?

তোমার মায়ের সাথে একটু কথা বলে যাই।

মমতা বলে,—মা শোয়ার ঘরে।

তারাদি মমতার মায়ের কাছে গিয়ে বলেন,—

কি গো কাকিমা, কেমন আছো এখন?

মমতার মাকে তারাদি কাকিমা বলেন।

## বেশী ছেলেমেয়ে হওয়ার খারাপ দিক

মা বলেন,—

আর কেমন থাকবো বলো ! শরীরটা ভালো নেই। বসে আছি। ওদিকে কচি মেয়েটি খেটে খেটে মরছে।

তারাদি বলেন,—

শরীর খারাপের আর দোষ কি ?

কাকিমা একটা কথা বলি কিছু মনে কোরো না।

এ যে তোমার বছর বছর ছেলেমেয়ে হচ্ছে,—এর একটা ব্যবস্থা করো।

মা বলেন,—

সেটা কি আর তোমার আমার হাত ?

এসব ভগবানের হাত। তিনি যা করবেন তাই আমাদের মেনে নিতে হবে।

তারাদি বলেন,—

সে কথা ঠিক। কত লোক তো ছেলেমেয়ের জন্যে মাথা খুঁড়ছে। কিন্তু তাদের তো হচ্ছে না।

তবে কি জানো কাকিমা,—আজকাল সরকার অনেক রকম ব্যবস্থা করেছে। যাতে বেশী ছেলেমেয়ে না হতে পারে,—তার জন্যে চেষ্টা করছে সরকার। গাঁয়ে এর জন্যে অনেক ডাক্তারখানা হয়েছে। তুমি এরপর সেখানে গিয়ে একটা ব্যবস্থা করো।

দেখ না,—তোমার বছর বছর বাচ্চা হয়ে শরীরের কি অবস্থা হয়েছে। তোমার শরীর যদি ভালো থাকতো,—তবে মমতাকে এতো পরিশ্রম করতে হতো না। ও আরো লেখাপড়া করতে পারতো।

তারপর এতোগুলি ছেলেমেয়ে মানুষ করা কি সোজা কথা !

ওদের ঠিক মত খেতে পরতে দিতে পারছ না।

লেখাপড়াও শেখাতে পারছ না ঠিক মত।

অসুখ-বিসুখ করলে চিকিৎসা করতে কি রকম অসুবিধা হয়।

টাকা পয়সা ধার হয়ে যায়। তার ওপর শরীর তো একেবার ভেঙ্গে পড়েছে।

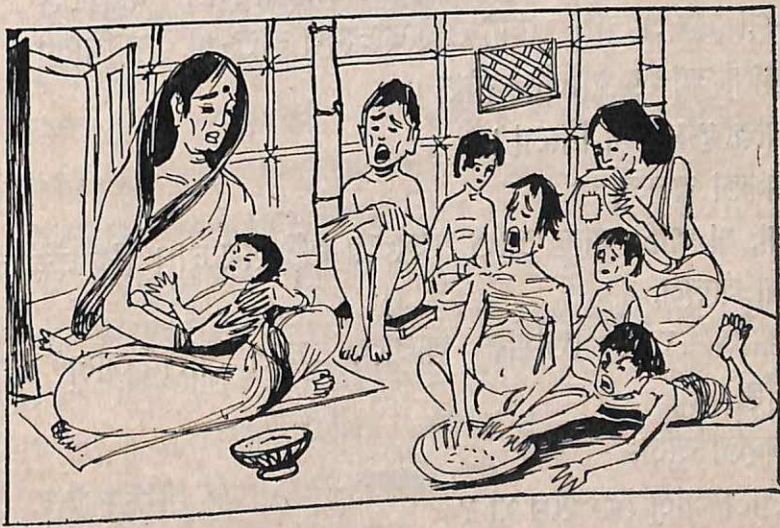
তাই বলছি। তুমি ডাক্তারখানায় গিয়ে এর একটা ব্যবস্থা করো।

তোমার কোন টাকা পয়সা লাগবে না।

সরকারই তোমার সব খরচের নেবে।

মা বলেন,—

তাই নাকি! আমি এসব কিছুই জানতাম না।



ঠিক আছে, এর পর আমি ডাক্তারখানায় গিয়ে ব্যবস্থা করব।

তারাদি বলেন,—

হ্যাঁ তাই করবে। এ বাচ্চাটি হয়ে যাক্। তারপরে ব্যবস্থা করবে। এই বলে তারাদি চলে যান।

মমতার মা বুঝতে পারলেন অনেক সন্তান হওয়া খুব খারাপ।

# পুষ্টিকর খাদ্য

মমতার মা ময়নাকে ডেকে বলেন,—

আচ্ছা তোরা কি এখনো কাজ নিয়ে থাকবি ?

সন্ধ্যা হয়ে এলো। এখন ওসব রেখে জামা কাপড় কেচে আয়। হাত-পা ধুয়ে ফেল। চুল বাঁধ নিজেরা, আর বকুল, পুতুলকেও একটু পরিষ্কার করে চুল আঁচড়ে দে।

মমতার আল্‌পনা দেয়া শেষ হয়েছিল।

এবার সে ঐ সব জিনিসগুলি গুছিয়ে রাখল। ময়নাদের নিয়ে হাত-পা ধুয়ে এলো। ছোট ভাইবোনদের হাত-পা ধুয়ে দিলো।

জামা কাপড় পাল্টিয়ে দিল।

ঘরে ধূপ-ধুনো দিলো।

মমতা বলল,—

মা, যা আটা আছে তাতে সকলের রুটি হবে না। কি করবো ?

মা বলেন,—

জানি,—তাই তোমার বাবাকে বলে লাল আলু আনিয়ে রেখেছি।

মমতা বলে,—

লাল আলু কি হবে মা ?

মা বলেন,—

লাল আলুগুলি বেশ করে ধুয়ে একটি কড়াইতে করে উনানে চাপিয়ে দাও। সেদ্ধ হয়ে গেলে খোসা ছাড়িয়ে ফেলবে।

তারপর একটি থালায় খুব ভালো করে মেখে রাখবে।

আলাদা থালায় আটাগুলি মেখে রাখ।

তারপর ঐ আটার সাথে লাল আলুর মাথাটি মিশিয়ে নাও।

দেখ যেন বেশী না হয়। জল বেশী হলে লেচি পাকাতে পারবে না।

মাখা হয়ে গেলে লেচি পাকিয়ে আটার গুঁড়ি দিয়ে বেলে নেবে।

যেমন করে আটার রুটি বেল ঠিক তেমন করে বেলবে।

তারপর আটার রুটির মত উনানে সেঁকে নেবে।

মমতা, এই রুটি করে খেয়ে দেখিস।

খেতে খুব মিষ্টি লাগবে। আর এই আলু খুব পুষ্টিকর।

ভাতের বদলে শুধু আলু খেয়ে মানুষ বেঁচে থাকতে পারে।

মমতা মায়ের কথা মত আটা আর লাল আলুর রুটি তৈরী করলো।

সকলে খেয়ে খুব ভালো হয়েছে বলল।

মমতার মা বলেন,—

মমতা দেখলে তো ওরা কেমন আনন্দ করে রুটি খেলো।

আর ওরা বেশ পেট ভরেই খেতে পেল।

তোমাকে বলছি শুনে রাখো,—

সব সময়ে যে দামী জিনিস খেতে হবে তা নয়।

অনেক সাধারণ খাদ্য আছে। যে খাদ্য একটু যত্ন নিয়ে তৈরী করলে,—দামী খাবারের মতই কাজ দেয়।

মমতারা অনেক ভাইবোন। বাবার আয় খুব বেশী নয়।

তাই মমতার মা, মমতাকে শেখাতেন।



# পুষ্টি বজায় রেখে রান্না

পরদিন সকালে—

মমতা ভাইবোনদের জল খাবার খেতে দিলো।

তারপর ভাত নামাতে গেল।

মমতা ভাতের ফেন গালতে বসল।

মা বলেন,—মমতা কি করছ!

ভাতের ফেন ফেলতে নেই।

ভাতের ফেনে অনেক সার থাকে।

ফেন ফেলে দিলে,—

ভাতের সব সার চলে যায়।

মমতা বলে,—

ফেন না ফেললে,—ভাত ডেলা পাকিয়ে যায়।

মা বলেন,—কেন ডেলা পাকাবে?

মেপে জল দিলে ভাত ঠিক ঝরঝরে হবে।

হাঁড়িতে জল দেবে চাল থেকে চার আঙ্গুল উঁচু করে।

আর উনানে আঁচ কম রাখবে।

তাহলে ভাত আর ডেলা পাকাবে না।

ভাতের সার জিনিসটাও অপচয় হবে না।

মমতা শোন,—

আমরা খাবার থেকে কত ভালো অংশ ফেলে দিই,—তা আমরা জানি না। আবার রান্নার সময়ে,—খাদ্যের অনেক সার অংশ বাতাসের সাথে উড়ে যায়।

যেমন,—খোলা পাত্রে রান্না করলে, খাদ্যের সার অংশ বাতাসে উড়ে যায়।

তাই যখনই কোন খাবার জিনিস আঁচে চাপাবে, তখন ঢাকা দিয়ে ফোটাবে।

খুব কড়া করে কোন জিনিস ভাজবে না।

মমতার মা মমতাকে সব শেখাতে থাকেন।

মাছ খুব কড়া করে ভাজা খারাপ।

মাছের গায়ের তেল মানেই,—মাছের চর্বি।

এই চর্বি আমাদের শরীরে গেলে, শরীর পুষ্ট হয়।

মাছ কড়া করে ভাজলে মাছের ঐ তেলগুলি পুড়ে যায়।

কড়া ভাজা মাছ খেলে তাই আমাদের শরীরের পুষ্টিও কম হবে।

মা বলেন,—মমতা, আমি যা বলছি তা মনে রেখ।

ভবিষ্যতে কাজ দেবে।

আমরা খাদ্য থেকে ভালো অংশ কেমন করে ফেলে দিই, বলছি শোন!

অনেক সময়ে আমরা আনাজ সিদ্ধ করে জল ফেলে দিই।

যেমন পেঁপে,—পেঁপে সিদ্ধ করে তার জলটি আমরা ফেলে দিই।

অথচ পেঁপের আঠাটি হচ্ছে সব থেকে উপকারী জিনিস।

লিভার খারাপ থাকলে,—

পেঁপের আঠা বাতাসার মধ্যে দিয়ে খাবে।

অম্বের হলে তাকে খেতে দেবে।

দেখবে লিভার ভালো হয়ে গেছে।

লিভার খারাপ থাকলে,—কিছু হজম হয় না।

পেটের অসুখ করে। লিভার খারাপ থাকলে আরো অনেক রকম অসুখ হতে পারে।

তাই বলছি,—পেঁপে সিদ্ধ করে জল ফেলবে না।

পেঁপের তরকারি মাঝে মাঝে খাওয়া ভালো।

শাকের জল শুকোতে দেরী হয়। তাই রান্নারও দেরী হয়।

আবার জল সমেত রান্না করলে, শুকনো করে রান্না করা যায় না। তাই অনেক সময়ে,—শাক-পাতা ভাপিয়ে তার জলটি ফেলে দিই।

যেমন, পালং শাকে খুব জল বের হয়।

তাই পালঙের জলটি আমরা ভাপিয়ে ফেলে দিই।

অথচ পালঙের সবুজ রসটি হচ্ছে আসল সার।

মানুষের শরীরে যেমন রক্ত,—আনাজের সবুজ রস তেমন আনাজের রক্ত।

আমরা বড়লোক নই।

মাছ, মাংস, ঘি, দুধ বেশী পরিমাণে কোথায় পাবো ?

সবদিন ওসব দামী জিনিস ছেলেমেয়েদের খেতে দিতে পারি না।

অথচ পুষ্টিকর খাদ্য না খেলে,—

শরীর ভালো থাকে না। নানা অসুখ-বিসুখ করে।

শরীরের শক্তি কমে যায়। অকালে বুড়ো হয়ে যেতে হয়।

মমতা বলে,—

তবে আমরা কেমন করে শরীর রক্ষা করবো ?

মা বলেন,—

তোমায় তো বল্‌লাম,—সবজির মধ্যে অনেক ভিটামিন আছে।

ভিটামিন কাকে বলে জানো তো ?

মমতা বলে,—

হ্যাঁ মা জানি। ইস্কুলে ভিটামিনের বিষয়ে পড়েছি।

আমাদের খাদ্যের মধ্যে কম বেশী কিছু ভিটামিন থাকে।

ভিটামিনের বাংলা নাম,—খাদ্যপ্রাণ।

এই খাদ্যপ্রাণ আমাদের বাঁচিয়ে রেখেছে।

মা বলেন,—

বাঃ এই তো বেশ শিখেছ।

বাড়ীতে বসেও পড়াশুনা করা যায়। ইস্কুল বন্ধ হয়েছে বলে পড়া বন্ধ কোর না। কত রকম বই আছে। ঐ বই পড়লে নানা বিষয়ে জানা যায়।

আমি ইস্কুলে বেশী পড়ি নি। বই পড়ে অনেক শিখেছি।

এমন সময়ে তারাদি আবার এলেন।

মমতাকে জিজ্ঞেস করলেন,—

কি গো, তোমাদের কি কথা হচ্ছিল?

মমতার মা বলেন,

মমতাকে আনাজের পুষ্টির কথা বলছিলাম।

পেঁপেতে, পালং শাকে অনেক ভিটামিন আছে তাই বলছিলাম।

তারাদি বলেন,—

শুধু পেঁপে আর পালং শাকে কেন?

লেটুস, বিট, গাজর, আলু, মিষ্টি আলু, ডুমুর, কাঁচকলা এই সব আনাজে প্রচুর ভিটামিন আছে।




মমতা, তুমি এক কাজ করলে পারো।

দুপুর বেলা রান্না হয়ে গেল,—

ঐ সব আনাজ কিছু কিছু নিয়ে উনানে সিদ্ধ করতে দিও।

বিকেলে বেলা ঐ সিদ্ধ আনাজগুলি সকলকে খেতে দিও। একটু গোলমরিচের গুঁড়ো আর লবণ দিয়ে খেতে দেবে। ঝোল্‌টিও খেতে দেবে। তুমি নিজেও খাবে। নিয়মিত খেলে দেখবে, সকলের শরীর ভালোর দিকে যাচ্ছে।




ভিন্ন ঋতুতে ভিন্ন আনাজ পাওয়া যায়।

যে সময়ে যা আনাজ পাবে, তাই দিয়েই এই সিদ্ধ ঝোল করবে। আবার বিট গাজর কাঁচাও খাওয়া যায়।

কাঁচা বীট গাজর খেলে শরীরে শক্তি বেশী হয়।

তারাদি বলেন,—

কেমন করে কাঁচা সব্‌জি খাওয়া যায় বলছি।

যেমন ধরো শীতকালে,—বীট, গাজর, কড়াই শুঁটি, আলু, টোম্যাটো। প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়।

কয়েকটি আলু দুপুর বেলা সিদ্ধ করে রাখবে।

বিকেলে বীট গাজরগুলি খুব ঝিরঝিরে করে কাটবে।

টোম্যাটোগুলিও কুচিয়ে কাটবে। কড়াই শুঁটি ছাড়াবে।

দু'একটি কাঁচা লঙ্কা আর পিঁয়াজ কুচি দেবে। লেটুস শাকও কুচিয়ে দেবে।

একটু লবণ আর সামান্য তেল দিয়ে মাখবে।

আলুগুলি গোল গোল করে কেটে, ঐ বীট গাজর কুচানোর সাথে মিশিয়ে সকলকে খেতে দিও।

দেখবে সকলে কেমন মজা করে খাবে।

যদু তারাদির কাছে বসে সব শুনছিলো।

যদু বলে এ্যাঁ মা!

আমরা কি হাতী যে কাঁচা আনাজ খাবো?

তারাদি বলেন,—

না যদু আমরা হাতী না। তবে হাতীরা কাঁচা জিনিস খেয়ে কেমন শক্তি রাখে বলো তো?



তবে হতিরা কাঁচা আনাজ খেয়ে কেমন শক্তি রাখে বলো তো?

আচ্ছা যদু—ভাবো দেখি। হাতীর মত শক্তি আর মানুষের বুদ্ধি এই যদি মানুষের থাকে তবে, মানুষের সাথে কেউ কি পারবে? বুদ্ধি তো আমাদের আছেই। আর সেই বুদ্ধি খরচ করে যদি পুষ্টিকর খাবার খাই তবে,—আমাদের শক্তিও বাড়বে।

মমতা বলে,—

কিন্তু বীট গাজর তো সব সময়ে খুব বেশী পাওয়া যায় না।

তারাদি বলেন,—

সে তো ঠিক কথা। শীতকাল ছাড়া বীট গাজরের অনেক দাম।

যখন বীট গাজর থাকবে না,—তখন অন্য জিনিস খাবে।

যেমন কাঁচা মুগের ডাল।

কাঁচা মুগের ডাল ভিজিয়ে একটু আখের গুড় দিয়ে খেতে পারো।

গরমের দিনে কাঁচা মুগের ডাল ভিজানো খেলে পেট ঠাণ্ডা থাকে। আর ভর্তিও থাকে।

কখনও বা সাগু ভিজানো আর একটু নারকেল কোরা দিয়ে জল খাবার দিতে পারো।

সব দিন যে কাঁচা সব্‌জি খেতে হবে তার কি মানে আছে ?

কোন দিন ডাল ভিজানো।

কোন দিন সব্‌জি সিদ্ধ।

কোন দিন কিছু ফল,—এই সব ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে জল খাবার খেতে দিতে হয়।

ফলের মধ্যে বেলটি খুব উপকারী।

একটি পাকা বেল খেলে পেট ভরে যায়

পেঁপে আনাজ হিসাবে খাওয়ার কথা বলেছি।

পেঁপে পাকা ফল হিসাবেও খুব ভালো জিনিস।

তোমাদের বাড়ীর পাশে তো কত জায়গা পড়ে আছে।

সেখানে তোমার ভাইরা তো গাছগাছালি পুঁততে পারে।

একটি পেপে গাছ থাকলে, বারো মাস পেঁপে খেতে পারো।

তোমাদের বাড়ীর পিছনে,—অনেকখানি ফাঁকা জমি পড়ে আছে। ঐ জমিতে কলাগাছ পুঁততে পারো।

কলাতে প্রচুর ভিটামিন আছে।
কলা, কাঁচা অবস্থায় তরকারি খাওয়া যায়।
পাকা কলা তো অতি চমৎকার জিনিস।

মধু এতক্ষণ তারাদির সব কথা শুনছিলো।
গাছগাছালি পোঁতার কথা শুনে,—আনন্দে লাফিয়ে উঠলো।
মধু বলে,—
তারাদি ঠিক বলেছেন!
পাশের জমিগুলো জঙ্গালে ভরে আছে।
আমরা ঐ জঙ্গাল পরিষ্কার করে ফেলব।
তারপর জমিটি সমান করে ফেলব।
ভালো করে নিড়েন দিয়ে জমির আগাছা বেছে দেব।
জল দিয়ে জমির শুখ্‌নো ভাব ভিজিয়ে নরম করবো।
শেষে সার ছড়িয়ে দেব। তারপর গাছ বসাব।
বীজ পুতে দেব।

কি মজা হবে। শোন, দিদি, বাড়ীর সামনের জমিতে কিন্তু ফুল গাছ বসাবো। ফুল হলে তোর বাঁশের ফুলদানিতে রোজ ফুল রাখবি।

মমতা বলে,—বেশ বাবাঃ বেশ। তুই বাবার কাছ থেকে জেনে নিস—কেমন করে বাগান করতে হয়।

এখন একটু চুপ কর। আমি তারাদির কাছে থেকে শিখে নিই।

কেমন করে অল্প পয়সায় ভালো খাবার করা যায়।
আর কি রকম করে তৈরী করলে খাদ্যে পুষ্টি বজায় থাকে।
মমতা তারাদিকে বলে,—
আচ্ছা তারাদি, তুমি বলছিলে তো পাকা বেল খুব ভালো ফল।

তারাদি বলেন,—

শুধু পাকা বেল কেন ? কাঁচা বেলও খুব উপকারী।

কচি বেল চাকা চাকা করে কেটে শুকিয়ে রাখলে অনেক দিন থাকে।

তাকে বলে বেলশুঁট।

এই বেলশুঁট বার্লির সাথে ফুটিয়ে খেলে,—

পেটের অসুখ ভালো হয়।

বেলের মোরব্বা। এটি একটি উপাদেয় খাদ্য।

বেলের মোরব্বা খেতে খুব চমৎকার।

আবার পেটের অসুখের খাদ্য আর ওষুধের কাজ করে।

মমতা বলে,—

তাই নাকি তারাদি ?

বাড়ীতে বেলের মোরব্বা করা যায় ?

তারাদি বলেন,—

কেন যাবে না। আমি বলছি। তুমি মন দিয়ে শোন।

সাত আটটি মাঝারি কচি দেখে বেল নেবে।

বেলগুলি খোসা ছাড়িয়ে নেবে। চাকা চাকা করে কাটবে।

খুব মোটা করে কাটবে না। একটি গামলাতে ধুয়ে নেবে।

একটি কাঠি দিয়ে বেলের বীচি আর আঠা বের করে দেবে।

একটি বড় হাঁড়িতে করে এক কিলো গুড় জল দিয়ে উনানে চাপাবে।

রসটি ফুটে উঠলে,—

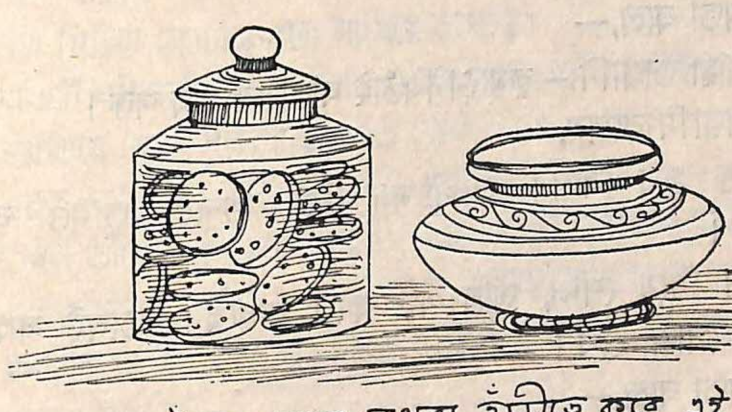
বেলগুলি তাতে ছেড়ে দেবে।

আধঘন্টা ফোটার পরে দেখবে বেলগুলি সিদ্ধ হয়েছে কিনা।

বেল সিদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে নেবে।

একটা দিকে খেয়াল রাখবে,—

রসটি যেন বেশ ঘন হয়।
রসটি পাত্‌লা হলে মোরব্বা বেশী দিন থাকে না।
পচে যায়। একটি নতুন হাঁড়ী খুব ভালো করে ধুয়ে শুকিয়ে নেবে।
মোরব্বা ঠাণ্ডা হলে ঐ হাঁড়ীতে ঢেলে রেখে দেবে।
একটু যত্ন করে রাখলে মাসখানেকের বেশীদিন থাকে।



কাঁচের জারে অথবা হাঁড়ীতে করে এই
মোরব্বা রাখলে, অনেকদিন থাকে।

পচে যায় না।
মমতা বলে,—
একদিন বাবাকে বলে,—বেল আনিয়ে রাখব।
তারাদি তুমি আমায় দেখিয়ে দিও। আমি তৈরী করব।
ভাইবোনদের তো পেটের অসুখ লেগেই আছে।

তারাদি বলেন,—
আর একটি খাবারের কথা তোমাকে বলি।
সাদা কুম্‌ড়ো তো তোমরা দেখছ।

ঘণ্ট শুক্তো রান্না করেও খেয়েছ।

এই সাদা কুম্‌ড়ো মানে ছাঁচি কুম্‌ড়োর মিঠাই হয়।

মমতা বলে,—সে কি! ছাঁচি কুম্‌ড়োর আবার মিঠাই হয় নাকি ?

তারাদি বলেন,—

কেন হবে না। খুব হয়। আর বেলের মোরব্বার থেকে ভালো খেতে।

মমতা বলে,—

আচ্ছা তারাদি,—কুম্‌ড়ো মিঠাই করা কি খুব শক্ত।

তারাদি বলেন,—

শক্ত হবে কেন। একটু মন দিয়ে শুন্‌লে তুমিও করতে পারবে।

মন দিয়ে শোন, আর যত্ন করে করবে। তবেই সব কিছু করতে সোজা হবে।

মমতা বলে,—

ঠিক আছে। তুমি বলো। আমি মন দিয়ে শুনে রাখি।
তারপর একদিন ছাঁচি কুম্‌ড়ো এনে মিঠাই তৈরী করবো।

তারাদি বলেন,—

বেশ শোন।—

একটি মাঝরি মাপের কুম্‌ড়ো নেবে।

একটি কথা মনে রাখবে।

বেলের মোরব্বা হয় কচি বেল দিয়ে।

আর কুম্‌ড়ো মিঠাই হয় খুব পোক্ত কুম্‌ড়ো দিয়ে।

যাক্, এবার বলছি কেমন করে তৈরী করবে।

কুম্‌ড়োটি চৌকো করে কাটবে।

বরফির মত দেখতে হবে।

বীচির দিকটা ফেলে দেবে।
একটি মাথার কাঁটা দিয়ে সব টুকরোগুলি ফুটো করবে।
একটি ডেক্‌চিতে করে জল চাপাবে। অল্প জল দেবে।
এক কিলো চিনি ঐ জলে ছেড়ে দেবে।
রসটি ফুটে উঠলে দেখবে আঠা আঠা মত হয়েছে কিনা।
ঘন আঠার মত রসটি হলে কুম্‌ড়োর টুক্‌রোগুলি ছেড়ে দেবে।
দশ মিনিট ফোটার পরে নামিয়ে রাখবে।
একটি ঝাঁজরি দিয়ে থালার ওপর টুক্‌রোগুলি সাজিয়ে রাখবে।
শুকিয়ে গেলে সকলকে খেতে দেবে।
হয়ত তোমাদের বাড়ীতে কেউ এলো।
তখন তাকে কি খেতে দেব। এটা একটি ভাবনার কথা।
এই কুম্‌ড়োর মিঠাই করা থাকলে, মুড়ির সাথে খেতে দেওয়া যায়।
মমতার মা এতোক্ষণ চুপ করে তারাদির কথা শুনছিলেন।
এবার বলেন,—
লোকজনের কথাই যদি বললে,—তো বলি—
তারা,—এমন দু'একটি রান্নার কথা বলো,—যাতে জামাই এলে খাওয়াতে পারি।
তারাদি হেসে বলেন,—ওমা!
কাকিমা অ বার জামাই আনার কথা ভাবছ নাকি?
মা বলেন,—
তাতো ভাবতেই হবে। দেখছ না মেয়ে বড় হয়েছে।
মমতা, মায়ের কথা শুনে লজ্জা পায়।
মমতা বলে,—
তারাদি, তুমি মায়ের কথা শুনো না তো।
ময়না বলে,—
কেন শুনবে না। বেশ হবে। তোর বিয়ে হলে আমরা খুব

আনন্দ করবো। জামাইবাবু এলে তাকে ক-ত রকমে ঠকাবো। গল্প করবো। কী মজা হবে।

তারাদি বলেন,—

শুধু ঠকাবি, আর গল্প করবি ?

খেতে দিবি না ? যত্ন করবি না ?

ময়না বলে, হ্যাঁ তাতো করবোই।

মমতা ময়নাকে ধম্‌কে বলে,—

ময়না চুপ করবি !

তারাদি তুমি ওদের কথা শুনো না।

তার চেয়ে বলো,—আরো কিছু রান্নার কথা।

তারাদি বলে,—

বল্লাম তো পুষ্টিকর খাবারের কথা। রোগী মানুষের খাবারের কথা। অল্প খরচের খাবারের কথা।

এবার না হয় শোন জামাইদের খাবারের কথা।

মমতা বলে,—তারাদি,—তুমিও আমার সাথে ঠাট্টা করছ ?

# ভালোমন্দ খাবার কথা

তারাদি বলেন,—

আচ্ছা এর ভিতরে ঠাট্টার কথা কি হলো ?

তোমার জন্যে না হয় জামাই এলো না। কিন্তু বাড়ীতে কুটুম তো আসতে পারে ? তাদের জন্যে কি তুমি ঐ রোগীর খাবার, আর অল্প খরচে তৈরী খাবার দেবে ?

মমতা বলে,—তা কি করবো। আমাদের যেমন আয় তেমন তো খেতে দেব।

তারাদি বলেন,—তা তো দেবেই। তবু তার মধ্যে দু'একটি ভালো রান্না করতে তো হবে।

মমতা বলেন,—

বেশ বলো। ভালো রান্না কেমন করে করতে হয়।

তারাদি বলেন, শুধু রান্না নয়। কেমন করে সেই খাবারগুলি সাজিয়ে পরিবেশন করতে হয়, তাও জানা দরকার। ধরো,—তোমাদের বাজার হয়ে গেছে। রোজ খাওয়ার মত সাধারণ বাজার। বাবা বাড়ীতে নেই। বাজারে যাওয়ার লোকও সেই। তখন তুমি কি করবে ?

তখন তোমাকে বুদ্ধি খাটিয়ে,—ঐ সাধারণ বাজার থেকে ভালো রান্না করতে হবে।

কী করে করবে বলতো ?

মমতা বলে,—তুমি বলো তারাদি।

তারাদি বলেন,—মনে করো তোমার ঘরে আছে,—ডাল, আলু, পিঁয়াজ, বেগুন।

এইগুলি দিয়ে তোমাকে অতিথির জন্যে রান্না করতে হবে।

তুমি ডাল থেকে কিছু ডাল, গরম জলে ভিজিয়ে দিলে।
বাকী ডাল রান্নার জন্যে চাপিয়ে দিলে আঁচে।
বেগুনগুলি লম্বা লম্বা করে কেটে নেবে।
একটু পিঁয়াজ বেটে রাখবে। লঙ্কা, হলুদ, জিরে বেটে নেবে। কিছু আলু ভাজার মত করে কেটে রাখবে। ডাল হয়ে গেলে আলু-গুলি ভেজে রাখবে।

ভিজানো ডালগুলি বেটে একটু লবণ, লঙ্কার কুচি দিয়ে বড়ির মত ভেজে রাখবে। বেগুনগুলি ভেজে তুলে নেবে।

ঐ তেলে আদা, পিঁয়াজ, লঙ্কা, হলুদ, তেজপাতা দিয়ে ভেজে জল ঢেলে দেবে। একটু লবণ আর মিষ্টি দেবে।



ঝোল ফুটে উঠলে—ভাজা বেগুনগুলি ঝোলে ছেড়ে দেবে। অল্প ঝোল থাকতে নামিয়ে নেবে। এটার নাম বেগুনের কোর্মা। গরম মশলা থাকলে একটু দিয়ে দেবে। তাহলে গন্ধ ভালো

ছাড়বে। তেঁতুল থাকলে ডালের বড়ি দিয়ে টক তৈরী করবে।

প্রথমে ভাতগুলি বেশ সুন্দর করে একটি থালায় বাড়বে।

ভাতগুলি উঁচু চূড়োর মত করে দেবে।

ডান পাশে আলু ভাজা দেবে। তারপর ডালের বড়া দেবে।

একটি বাটিতে করে ডাল দেবে। আর একটি বাটিতে বেগুনের কোর্মা দেবে। একটি কাঁচের পাত্রে টক দেবে।

একটি ভালো আসন পেতে দেবে। পরিষ্কার গ্লাসে জল দেবে। জলে ঢাকা দিয়ে দেবে।

খুব সাধারণ খাদ্য,—রান্নার আর পরিবেশনের গুণে খুব সুন্দর খাদ্য হয়ে ওঠে।

এইগুলি বলে,—তারাদি উঠে পড়েন।

তারাদি বলেন,—

আর নয় মমতা, এবার আমি উঠলাম।

আজ আমার ছুটি। ভাবলাম বাড়ীর কাজ কিছু করবো।

কিন্তু তোমাদের বাড়ী এসে বেলা দুপুর করে ফেললাম।

কাকিমা, আজ যাচ্ছি।

পরে এসে তোমার জামাইয়ের খাবার তৈরীর কথা বলব। তারাদি চলে গেলেন।

মমতা সকলকে চান করতে বলল।

কথা বলতে বলতে রান্নাও প্রায় হয়ে এসেছে।

# প্রাথমিক চিকিৎসার কথা

কয়েকদিন পরের ঘটনা।
যদু উঠানে খেলতে খেলতে উঁচু ঢিপির থেকে পড়ে গেলো।
ঢিপির কাছে একটি ভাঙা পুরনো টিন ছিলো।
সেই টিনে যদুর পা কেটে গেলো।
আর বাঁ হাতে খুব চোট লাগল।
মমতা তাড়াতাড়ি যদুকে তুলে মায়ের কাছে নিয়ে গেলো।
যদু ভীষণ ব্যথায় চিৎকার করতে লাগল।
মা যদুর হাতটি দেখে বলেন,—
মমতা,—যদুর হাতের হাড় ভেঙেছে বলে মনে হচ্ছে।
তুমি যদুকে নিয়ে শীগ্‌গির ডাক্তারখানায় যাও।
মমতা যদুকে ডাক্তারখানায় গেল।
ডাক্তারবাবু যদুকে দেখে বলেন,—
যদুর হাতটি ভেঙেছে মনে হয়।
যদুর হাতটি এক্সরে করতে হবে।
এক্সরে মানে এক রকম আলো।
এই আলো দিয়ে মাংস ভেদ করে হাড়ের ফটো তোলা যায়।
কিন্তু ফটো তুলতে দু'দিন দেরী হবে।
তুমি ভিতরে যাও। নার্স যদুর হাতটি ঠিক মত বেঁধে দেবে।
পরে ফটো তুলে প্লাস্টার করতে হবে।

মমতা ভিতরে গেল। সেখানে তারাদি ওষুধ শিশিতে ভরছিলেন।

মমতা বলে,—দেখনা তারাদি যদুর হাতটি ভেঙেছে।

তারাদি বলেন,—ইস্ কেমন করে ভাঙলো!

এদিকে নিয়ে এসো। এই চেয়ারে ওকে বসিয়ে দাও।
আমি ঠিক করে ব্যাণ্ডেজ করে দিচ্ছি।
তারাদি প্রথমে যদুর হাত-পা ডেটল দিয়ে ধুয়ে দিলেন।
তারপর যদুর হাতটি বেশ টান করে দিলেন।
দুটো সরু পাতলা চটা হাতে দু'পাশে দিলেন।
একটি গজ নিয়ে হাত আর চটা দুটির সাথে পেঁচিয়ে বেঁধে দিলেন।
ব্যথা কমার জন্যে খাওয়ার ওষুধ দিলেন।
মমতার সব কিছু জানার খুব আগ্রহ আছে।
মমতা বলে,—তারাদি, তুমি চটা দিয়ে হাতটি বেঁধে দিলে কেন?
তারাদি বলেন,—
হাত ভাঙ্‌লে প্লাষ্টার করতে হয়।
কিন্তু 'এক্সরে' না করে প্লাষ্টার করতে নেই।
কারণ হাড় কতখানি ভেঙেছে ওপর থেকে বোঝা যায় না।
ফটো তুলতে দু'দিন সময় লাগবে।
এই দু'দিন হাতটি চটা দিয়ে না বাঁধলে,—
ভাঙা হাড়টি আরো ভেঙে যেতে পারে।
আর তার জন্যে যদুর হাতের ব্যথা আরো বেড়ে যেতে পারে।
হাতের অবস্থা আরো খারাপ হতে পারে।
সারাতে দেরী হতে পারে।
তাই আমরা হাড় ভাঙা রোগীদের,—
প্রথমে এই রকম দু'দিকে চটা দিয়ে বেঁধে দিই।
মমতা বলে,—এবার বুঝতে পেরেছি। আমি এ সব কিছুই জানতাম না।
তারাদি বলেন,—তুমি তো ছোট।

বড়রাও অনেকে এসব কিছু জানেন না।

তোমাকে একটি ঘটনার কথা বলি শোন—

কিছুদিন আগে, আমি একবার এক অজ গাঁয়ে গিয়েছিলাম।

সেই গ্রামের বেশীর ভাগ লোক,—চাষ আবাদ করেন।

এক গেরস্তের, একটি পনের বছরের ছেলে ছিলো।

একদিন ছেলেটি—আম পাড়তে গাছে উঠেছে।

বিরাট বড় আম গাছ।

ছেলেটি হঠাৎ পা পিছলে পড়ে যায়।

অতো উঁচু থেকে পড়ে গিয়েছিলো।

তাই পায়ের একটি হাড় ভেঙ্গে-গুঁড়িয়ে গিয়েছিল।

খুব জোরে আঘাত লাগলে সেখানে সাড় থাকে না।

ছেলেটির পায়েও সাড় ছিলো না।

ওর মা, পা'টা নেড়ে দেখেন—হাঁটুর কাছে কি যেন একটি কাঠির মত গেঁথে আছে।

হাঁটুর চারপাশে রক্ত লেগে আছে।

ছেলেটির মা হাঁটুর কাছে লেগে থাকা কাঠির কুচোটি টেনে বের করে দেন।

তখন ছেলেটি খুব চিৎকার করে উঠলো।

তারপর পা'টা ভীষণ ফুলে উঠলো।

দারুণ জ্বর এলো গায়ে। ছেলেটি যন্ত্রণায় ছট্‌ফট্ করতে লাগলো।

পাড়ার সকলে দেখল,—অসুখটি খুব খারাপের দিকে যাচ্ছে।

মোড়ল বললেন,—ওকে শহরে নিয়ে যাও।

শহরের হাসপাতালে ভর্তি করে দাও।

হাসপাতালে নিয়ে গেলো কয়েকজন মিলে।

ডাক্তারবাবু বল্‌লেন,—

কি সর্বনাশ! তোমরা ওকে শেষ করে এনেছ।
যাক্‌, ওকে ভর্তি করে নিচ্ছি। পরে এসে খবর নিও।
তারাদি বলেন,—কি অবাক কাণ্ড জানো মমতা।
ছেলেটির পায়ের ফটো তুলে দেখে,—
ওর পায়ে একটুক্‌রো হাড় নেই।
মমতা বলে,—সে কি! হাড় গেলো কোথায়?
তারাদি বলেন,—ওর মা যে, কাঠি মনে করে হাড়টি ফেলে দিয়েছিলো।
মমতা বলে,—ইস্‌ তাই নাকি! কি সর্বনাশের কাণ্ড!
তারপর কি হলো? ছেলেটি বেঁচেছিলো তো?
তারাদি বলেন,—হ্যাঁ,—তা বেঁচে গিয়েছিলো। অনেক কষ্টে, অনেক দিন পরে।
কিন্তু একটি পা খোঁড়া হয়ে থাকলো।
ওর মা যদি তখনি ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেত,—
তাহলে ছেলেটির পা'টা খোঁড়া হয়ে যেত না।
মমতা, আমরা না জেনে যে কত বিপদ ডেকে আনি,—
তা আমরা বুঝতে পারি না। তাই বল্‌ছি,—
জেনে রাখ,—কেউ পড়ে গেলে, যদি খুব বেশী ব্যথা পায়,—
তবে তখনি ডাক্তারখানায় নিয়ে যাবে।
অথবা হাত, পা যেখানেই লাগুক,—
অযথা টানাটানি না করে, নিজেরাই দু'টো কাঠি দিয়ে,—ব্যাণ্ডেজ বেঁধে দেবে।
মমতা বলে,—
তারাদি,—কেমন করে ব্যাণ্ডেজ বাঁধতে হয়, দেখিয়ে দেবে?
তারাদি বলেন,—
কেন দেব না! এই দেখ,—

যেখানে লেগেছে,—প্রথমে সে জায়গাটি 'ডেটল' দিয়ে মুছে নেবে। দু'টি কাঠি দু'দিকে দেবে। একটি পরিষ্কার ছেঁড়া কাপড়ের ফালি নেবে। ফালিটি হাতের তালুতে,—পাক দিয়ে গুটিয়ে নেবে! তারপর ব্যথা পাওয়া জায়গায় বেশ পেঁচিয়ে পেঁচিয়ে বেঁধে দেবে।

মমতা খুব মন দিয়ে বাঁধার কায়দা দেখে নিলো।



একটি ছেঁড়া কাপড়ের ফালি হাতের তালুতে পাক দিয়ে গুটিয়ে নেবে।



দুটি কাঠি হাতের দুদিকে দিয়ে কাপড়ের ফালি দিয়ে প্যাঁচিয়ে বেঁধে দেবে।

যদুর হাত বাঁধা হয়ে গেলো।

এবার তারাদি যদুকে একটা ইন্‌জেকসন দিয়ে দিলো।

মমতা বলে,—তারাদি ইন্‌জেকসন দিলে কেন?

তারাদি বলেন,—

মরচে ধরা ভাঙা টিনে যদুর পা কেটে গেছে!

মনে রেখ,—মরচে ধরা লোহা, টিন, পেরেকে কেটে গেলে,—অনেক সময়ে ধনুষ্টংকার হতে পারে।

ধনুষ্টংকার খুব খারাপ রোগ।

এই রোগ হলে মানুষ খুব কম বাঁচে।

আগের দিনে তো বাঁচতোই না।

এখন শহরে হাসপাতাল হয়েছে। সেখানে ভর্তি করে দিলে কিছু রোগী বেঁচে যায়।

তবে অসুখ হওয়ার সাথে সাথেই ভর্তি করে দিতে হবে।

একটি খুব দরকারি জিনিস মনে রেখ,—

পড়ে যাওয়া অথবা কেটে যাওয়ার,—

ছু'চারদিন পরে যদি দেখ,—

যে পড়ে গেছে সে ভালো করে হাঁ করতে পারছে না। ঘাড়ে ব্যথা।

চোয়াল অল্প আটকে যাচ্ছে,—অথচ এমনি ঘুরে বেড়াতে পারছে।

তখনি ডাক্তার দেখাবে। ডাক্তার যা বলবেন সেই মত কাজ করবে।



ধনুষ্টংকারের প্রথম লক্ষণ চোয়াল আটকে যাওয়া।

এখনও এমন অনেক লোক আছে,—

যারা এই রোগ হলে, মনে করে ভূতে পেয়েছে।

কারণ এই রোগ যখন খুব বেড়ে যায়,—
তখন,—রোগী বেঁকে যায় পিছন দিকে।
মুখ বেঁকে যায়। হাত-পা খিঁচতে থাকে।
মুখের রং মাঝে মাঝে পাল্টে যায়।
কখনো লাল, কখন বেগুন, কখনো কালো হতে থাকে।
তাই দেখে অনেকে ভাবে ভূত ঘাড়ে চেপে অমন ভয় দেখাচ্ছে।
এই সব অজ্ঞ লোকেরা তখন ওঝা ডেকে,—
ঝাড়ু মেরে, সরষে পোড়া দিয়ে ভূত ছাড়াতে চেষ্টা করে।
তারাদি বলেন,—
মমতা ভাবো দেখি,—
একজন লোক রোগের যন্ত্রণায় মরে যাচ্ছে।
তার কোথায় কষ্টের উপশমের চেষ্টা করবে,—
তা না করে তাকে ঝাঁটা মেরে, সরষে পোড়া দিয়ে, আরো তাড়াতাড়ি মেরে ফেলা হচ্ছে।
মমতা বলে,—ইস্, নিষ্ঠুর ওরা!
তারাদি হেসে বলেন,—
না, ওরা নিষ্ঠুর নয়।
ওরা অজ্ঞান। মানে ওরা কিছু জানে না।
ওরা ভাবছে,—রোগীর ভালোর জন্যেই চেষ্টা করছে।
তাই তো বলছি,—
মমতা,—সংসার করতে গেলে অনেক কিছু জানতে হয়। আর এই জানা যায়,—
বই পড়ে। বইতে অনেক কিছু জ্ঞানের জিনিস আছে।

মমতা বলে,—
তারাদি, যদুর পা মরচে ধরা টিনে কেটেছে।

ওর কিছু হবে না তো ?

না, মমতা, যদুকে তো ইন্‌জেক্‌সন দিয়েছি।

এই ইন্‌জেক্‌সন,—কেটে যাওয়ার চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে নিলে ধনুষ্টংকার হয় না।

মমতা বলে,—

আচ্ছা তারাদি, যদুকে নিয়ে এখন বাড়ী যেতে পারি ?

তারাদি বলেন,—হ্যাঁ যাও আমি, সকালে তোমাদের বাড়ী গিয়ে ওকে দেখে আসব।

কিছুদিনের মধ্যে যদুর পা ভালো হয়ে গেলো। মমতা তারাদির কাছে শিখলো কেমন করে রোগীর সেবা করতে হয়। এমনি করে মমতা শিখলো সংসারের প্রয়োজনীয় কাজ কর্ম।

মমতা বেশ বড় হয়েছে। ওর বিয়ের জন্যে অনেকে এলো। কারণ গাঁয়ের সকলে জানে, মমতার মত মেয়েকে ছেলের বৌ করে যদি আনা যায় তাহলে সংসারটি খুব সুখের হবে। কারণ সব প্রথম কথা—মমতা লেখাপড়া জানে। ঘর সংসারের কাজ কর্ম খুব ভালো করে জানে। নানা ধরণের রান্না করতে পারে। ঘরদোর সাজাতে জানে। অনেক রকম হাতের কাজ, আল্‌পনা ইত্যাদি শিখেছে। আবার ছোটখাটো অসুখে টোটকা ওষুধ দিয়ে ভালো করতে পারে। রোগীর সেবা করতে পারে। কোন খাবার খেলে শরীরে পুষ্টি হয় তাও জানে। এমন মেয়েকে বউ করে ঘরে আন্‌লে, সে ঘরে কি আর দুঃখরূপী অলক্ষ্মী আসতে পারে ? আমাদের দেশে চাই প্রতি ঘরে ঘরে মমতার মত লক্ষ্মী মেয়ে আর বউ।

# বয়স্ক-শিক্ষা সিরিজের পুস্তকাবলী ও চার্ট

| | |
|---|---|
| আসুন পড়ুন চার্ট ( ছয়টি চার্ট ও ছয়টি লেখার অনুশীলন ) | ৬·০০ টা |
| আসুন পড়ুন ( প্রাইমার ) | ০·৮০ পঃ |
| আসুন শেখান ( শিক্ষক সহায়ক ) | ০·৭৫ পঃ |
| আসুন গুণুন | ০·৫০ পঃ |
| আনন্দর সংসার ১ম পুস্তক | ০·৪০ পঃ |
| আনন্দর সংসার ২য় পুস্তক | ০·৪০ পঃ |
| আনন্দর সংসার—৩য় পুস্তক | ০·৪০ পঃ |
| আনন্দর সংসার—৪র্থ পুস্তক | ০·৪০ পঃ |
| মুরগী পালন | ১·০০ টাঃ |
| আমাদের দেহ | ০·৮০ পঃ |
| জন শিক্ষা প্রকাশন | ৪·০০ টাঃ |
| সুখী সমাজ—বিজ্ঞান ভিক্ষু | ০·৫০ পঃ |
| বর্ণ পরিচয় থেকে মহাকাশ জয় | ০·২০ পঃ |
| ভারত আমার দেশ | ১·২৫ পঃ |
| আমরাই সরকার | ১·২৫ পঃ |
| ভারতের সংবিধান | ২·০০ টাঃ |
| সমাজ শিক্ষার লেখা | ১·০০ পঃ |
| পুতুল নাচ | ২·০০ টাঃ |
| মেয়েদের লেখা পড়া ( প্রথম ভাগ | ১·২৫ পঃ |
| মেয়েদের লেখা পড়া ( দ্বিতীয় ভাগ ) | ০·৭৫ পঃ |
| হাতের কাজ করে আয় করুন | ১·৭৫ পঃ |
| আপনি সাজুন ঘর সাজান | ১·৫০ পঃ |
| ঘরণী | ১·০০ টাঃ |
| কৃষক সাক্ষরতা ( পশ্চিমবঙ্গ সরকারের সহায়তায় ) | |
| "চলতি জগৎ" | |
| ( স্বল্প ও সদ্য সাক্ষরদের পাক্ষিক পত্রিকা ) সডাক বার্ষিক | ২·৫০ পঃ |
| ফ্লাশ কার্ড সেট ( প্রতি সেট ) | ৫·০০ টাঃ |


## বেঙ্গল সোস্যাল সার্ভিস লীগ

১/৬, রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা-৯

ফোন : ৩৫ ৩১৫৯